

Comece pelo ontem – como você estava a 5 anos atrás, dê uma nota e faça um comentário, faça isso para todos os itens. Depois siga para o hoje, dê uma nota e fará um comentário. Depois escreva nas linhas abaixo o resultado comparativo de ontem e hoje. E só então fará a projeção ao futuro.

Áreas	Há 5 anos atrás		HOJE		Daqui a 5 anos	
	NOTA	FRASE	NOTA	FRASE	NOTA	FRASE
Físico						
Mental						
Emocional						
Simpatia						
Relacionamentos						
Ambiente de Vida						
Social						
Espiritual						
Carreira						
Financeira						

O que você aprendeu, até aqui, ao fazer isso? Que distinções adquiriu? Melhorou mais do que imaginava em algumas categorias? Percorreu um longo caminho? Algo ainda está a desejar? Comente : _____